

Артамонова Нина Харисовна

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 72 с углубленным изучением
английского языка»

г. Новокузнецк Кемеровской области

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ

*«Игра - путь детей к познанию мира, в котором
они живут и который признаны изменить».*

А. М. Горький

Первые олимпийские игры состоялись в 776 г. до нашей эры. Они включали в себя бег на одну длину стадиона. Постепенно дистанция увеличивалась и добавлялись другие виды — прыжки и метания. Популярность лёгкой атлетики возрастала с каждым разом и бег являлся одним из источников удовольствия и занимал ведущее место по доступности.

В наше время в начальной школе обучению бега уделяется много времени. Чтобы малышам было интересно на уроке обучение проходит посредством подвижных игр. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка. Нигде так не раскрывался ребёнок, как в игре. Она является источником радостных эмоций и обладает великой воспитательной силой. В играх ярко отображается образ жизни людей, их быт, труд, представление о смелости, мужестве, желание обладать силой, выносливостью, проявлять смекалку и стремление к победе. Игровая деятельность обусловлена самой природой человека и обеспечивает потребность в постоянной тренировки организма. Игры, как элементарные, так и сложные несут в себе принцип состязательности. Они позволяют человеку повышать уровень физических

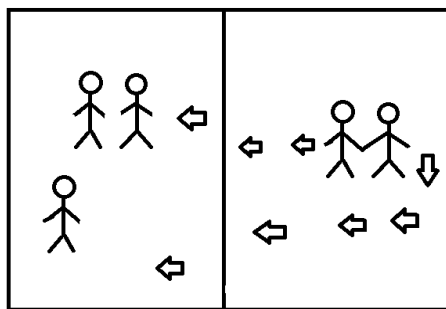
Третий Всероссийский фестиваль передового педагогического опыта
"Современные методы и приемы обучения"
март - май 2015 года

возможностей и развивают у детей физические качества. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость и гибкость.

Под выносливостью понимают возможности ребенка, от которой зависит длительность выполнения какой-либо двигательной активности без снижения её эффективности. Существует два вида выносливости - общая и специальная. Под общей выносливостью понимают способность продолжительно выполнять работу. К упражнениям, направленным преимущественно на развитие общей выносливости относятся специальные беговые упражнения проводимые длительное время или на больших отрезках дистанции: например подвижные или спортивные игры. К специальной выносливости относят уровень подготовки спортсменов: многократное повторение пробегаемых отрезков с заданной скоростью с установленным интервалом отдыха. Одной из самых важных задач в развитии выносливости являются подвижные игры. Подвижная игра всегда имеет цель - догнать и осалить соперника, перетянуть канат, скорее закончить пробежку и т.д. Стремясь к достижению цели, ребята проявляют смекалку, инициативу, волю, умение быть быстрым и ловким. Школьник, играя, более активно участвует в обучении. У него появляется интерес к уроку физической культуры через выполнение игровых заданий, создаётся благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

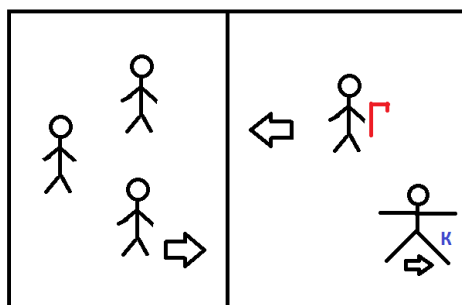
Подвижная игра «Невод»

Правила игры: Двое играющих-рыбаки, остальные-рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам - невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока не поймают всех. Во время ловли невод не должен разрываться. Подвижная игра развивает выносливость, коммуникативные качества (умение работать в команде), личностные качества (быть лидером и умение налаживать в команде доброжелательные отношения), умение мыслить и добиваться поставленной цели.



Подвижная игра «Вороной конь»

Правила игры: выбирается один водящий. По сигналу водящий пытается догнать игрока и осалить его. Осаленный игрок превращается в вороного коня и встает: руки в стороны, широко расставив ноги. Вороного коня можно спасти - пролезть у него между ног. Задача голящего осалить всех и не дать выручить своего товарища. Усложнение: можно выбирать 2 и больше водящих. Подвижная игра развивает выносливость, быстроту, реакцию движений, коммуникативные качества, личностные качества в умении оказывать бескорыстную помощь товарищу, умение мыслить и добиваться поставленной цели.



В школьной практике речь не идет о развитии выносливости применительно к конкретному виду деятельности. Здесь более известны такие виды, как скоростная, силовая или скоростно-силовая выносливость. Именно эти основные виды выносливости и являются предметами специального внимания учителя. Упражнения на выносливость лучше проводить во второй половине основной части урока после разучивания новых двигательных действий.